L’Alimentation Méditerranéenne – Mediterranean Food

***À volonté – Whenever you feel like it***

Eau, Infusions

Activités physiques

Repos

Convivialité

Cuisiner agro écologie,

Biodiversité

Produits locaux de saison

***À chaque repas – énergie, vitamines, fibres, minéraux – Every meal***

Pain

Pâtes, Riz, Couscous

Céréales

Huile d’olive

Fruits

Légumes

***Chaque jour – nutriments et calcium – Every day***

Laitages

Fruits secs (noix, amandes, graines)

Olives

Herbes, épices, ail, oignon et aromates

***Chaque semaine – Gras, salé, sucré – Every week or less, fat, salted and sugared foods***

Sucreries (exceptionnel)

Charcuterie

Patates

***Protéines, Nutriments – Proteins, Nutriments***

Viande rouge légumes secs

Viande blanche

Œuf

Poisson, fruits de mer